

# Bocados de Mariposa

**Tiempo de Cocción:** 7 minutos

**Sirve:** 6 porciones

Diseñada con los niños en mente, esta receta le da un nuevo giro a la hora del refrigerio. Pruebe usar diferentes vegetales o frutos secos para que obtenga diferentes tipos de "mariposas".

## Ingredientes

- 3 tallos de apio
- 12 pretzels (galletas saladas en forma de lazo grandes, 3 aros)
- 6 cucharadas mantequilla de maní cremosa
- 3 cucharadas pasas

## Preparación

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Lave el apio con un cepillo para vegetales bajo agua corriente fría.
3. Corte el apio a lo largo por la mitad.
4. Llene el centro de cada tallo de apio con una cucharada de mantequilla de cacahuate. Este es el cuerpo de la mariposa.
5. Agregue dos pretzels para formar las alas de la mariposa.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>198</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>441 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	16 mg
Hierro	2 mg
Potasio	174 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

6. Use otros pedazos de pretzel para las antenas, y las pasas para decorar.

Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program